

[🏠 STARTSEITE](#)[📍 SPEISEKARTEN](#)[✳ ZUM MITTAGESSEN](#)**TAG 11 · ABENDESSEN** 📄[← VORTAG](#)[↓ PDF](#)[NÄCHSTER →](#)

Atlantik Restaurant · Tag 11

📄 Abendessen (Dinner) · 18:00 – 21:30 Uhr

MENÜ

VORSPEISE

Hausgeräucherte Entenbrust* auf Rotkohlsalat mit Birne

Ceviche vom weißen Fischfilet* in Limetten-Dessing

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Kräutercremesuppe mit gerösteten Pinienkernen

Geflügelconsommé mit Kürbis-Wan Tan

ZWISCHENGERICHT

Erdäpfel-Gulasch mit Debreziner und Sauerrahm

Strudel vom Zander auf Spargelsauce

HAUPTGERICHT

Gebratenes Lachsfilet mit Estragon-Karotten und Rucola-Risotto

Tranchen vom Kleeschwein-Filet an Steinpilzsauce mit mediterranem Lauchgemüse und Süßkartoffelstampf

DESSERT

Englischer Feigen-Peacannuss-Pudding mit Toffeesauce und Kaffee-Feigen

Torta Tre Monti mit dunkler Schokoladenganache und Coulis von roten Beeren

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Bunter Salat mit gegrilltem Gemüse und gebratenen Pilzen

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Kalte Kokosnuss-Suppe mit Orangenfilet

ZWISCHENGERICHT

Kartoffel-Zucchini-Rösti mit Meerrettich-Dip

HAUPTGERICHT

Dreierlei vom Blumenkohl -gerösteter Romanesco, Süßkartoffel-Blumenkohl-Püree & gebackener Blumenkohl- mit geschmorter Aubergine

DESSERT

Granny Smith-Mousse mit Karamell an Vanille- Zitronensahne mit grünem Apfeleis und Apfelchip

UNSERE LIEBLINGE

VORSPEISE

Anti-Pasti-Variation mit Knoblauchbrot

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Bunter Blattsalat in Kräuterdressing mit Bio-Hirse

ZWISCHENGERICHT

Hummerravioli mit Lobster-Bisque und Mangosalat

HAUPTGERICHT

Madaillion vom Schweinefilet an grüner Pfeffersauce mit Zwiebelmarmelade, Speckbohnen und Kartoffelgratin

Heilbuttfilet vom Grill an Apfelchutney mit Ofengemüse und Erbsenpüree

DESSERT

Sorbet
(Himbeer-Limette, Zitronen-Thymian, Erdbeer-Orange)
oder Eiscreme oder frische Früchte oder internationale Käseauswahl

BESONDERE SPEISEN

VORSPEISE

Zürcher Geschnetzeltes in Morchelsauce mit Kartoffelrösti 18,90€

SUPPE / SALAT BEI DEN LIEBLINGEN

Ganzer gratinierter Hummer "Thermidor" mit Hummer-Linguine und Salatherzen
37,50€

ZWISCHENGERICHT

Im Ganzen gebratene Seezunge mit Dill-Krabben aus der Nordsee und Salzkartoffeln 19,90€

HAUPTGERICHT

Ganzer Wolfsbarsch mit mediterranem Grillgemüse, Kapern, Zitrusfrüchte und Rosmarinkartoffeln 28,00€

DESSERT

Wiener Schnitzel vom Kalb
mit Kartoffel-Gurkensalat und Preiselbeeren 17,90€

📦 Hausgemachte Pasta

Extra Block

Saucen: Tomate (vegan), Gorgonzola, Bolognese, Arrabbiata (vegan), Aglio e olio (vegan), Carbonara

⚓ MEIN SCHIFF 7 · Atlantik Restaurant · Täglich frisch

Hausgeräucherte Entenbrust auf Rotkohlsalat mit Birne

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Geräucherte Entenbrust (Duck Prosciutto oder Fumé de Canard) ist in Frankreich eine Delikatesse der Gascogne — der Region, die auch für ihr Foie Gras und Confit de Canard bekannt ist. Die Ente wird mit Salz und Kräutern eingerieben und dann kalt- oder warmgeräuchert.

Rotkohl-Salat ist ein nordeuropäischer Klassiker — besonders in der deutschen Küche als Winterbeilage und Salatkomponente. Roh, fein gehobelt und mit Essig, Zucker und Öl angemacht, ist er knusprig, leicht säuerlich und vielseitig.

Birne und Ente sind eine klassische Aromenkombination der deutsch-französischen Küche — besonders die Ente mit Birnen (Ente mit Birnen, Bohnen und Speck 'Birnen, Bohnen und Speck' in Norddeutschland). Die Süße der Birne und das Rauch-Fett der Ente ergänzen sich perfekt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

200 g Geräucherte Entenbrust (hausgeräuchert oder aus dem Handel)

200 g Rotkohl, hauchdünn gehobelt

2 EL Apfelessig

1 EL Honig

Zubereitung

- 1 Rotkohl mit Essig, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer gut vermischen. 20 Min. ziehen lassen.
- 2 Birnen in dünne Scheiben schneiden.
- 3 Entenbrust hauchdünn aufschneiden.
- 4 Rotkohl auf Tellern anrichten. Birnen drapieren.

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

2 Stk. Reife Birnen

Walnüsse, grob gehackt zur
Garnitur

5

Entenbrustscheiben darauflegen. Walnüsse aufstreuen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 11 ABENDMENÜ

Ceviche vom weißen Fischfilet in Limetten-Dessing

VORSPEISE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Ceviche ist das Nationalgericht Perus — rohes Fischfilet, 'gekocht' durch die Säure von frischem Limettensaft. Die chemische Denaturierung der Fischeiweiße durch Zitronensäure imitiert den Effekt von Hitze: das Fleisch wird fest und opak, ohne gekocht zu werden.

Ceviche stammt ursprünglich aus der Küstenkultur Perus — die Moche-Kultur (100 v. Chr. bis 800 n. Chr.) bereitete bereits Fisch in Fermentierter Fruchtsäure zu. Die spanischen Kolonisatoren brachten Zwiebeln und Limetten, die das moderne Ceviche prägten.

Leche de Tigre ('Tigermilch') ist der saure Marinadensaft des Ceviches — nach dem Essen wird er als Shot getrunken. In Peru gilt er als Kater-Heilmittel und Aphrodisiakum.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

250 g Weißfischfilet
(Kabeljau,
Zander oder
Tilapia)

4 Stk. Limetten
(Saft)

1 Stk. Rote
Zwiebel, in
dünne Ringe

1 Stk. Chili (mild),
fein

Zubereitung

- 1 Fisch in 1cm Würfeln schneiden. Mit Limettensaft, Salz und Chili mischen.
- 2 15–20 Min. 'garen' in der Säure (Fisch wird fest und opak).
- 3 Rote Zwiebeln zugeben. Koriander grob hacken, unterheben.
- 4 Abschmecken.

1 Bund Frischer
Koriander

Salz nach
Geschmack

Mais oder Süßkartoffel als
Beilage

5

In gekühlten Schalen mit Mais und
Süßkartoffel servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 11 ABENDMENÜ

⚓ MEIN SCHIFF 7 · Atlantik Restaurant · Rezept für 2 Personen

Kräutercremesuppe mit gerösteten Pinienkernen

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Kräutersuppen sind ein Spiegel der Jahreszeiten — im Frühjahr dominieren Bärlauch und Sauerampfer, im Sommer Basilikum und Petersilie, im Herbst Rosmarin und Thymian. Eine gute Kräutercremesuppe püriert die Kräuter in die heiße Brühe und muss sofort serviert werden, damit die Farbe leuchtet.

Pinienkerne (Samen der Steinkiefer, *Pinus pinea*) sind in der mediterranen Küche seit der Antike bekannt. In Pesto alla Genovese sind sie unverzichtbar. Durch das Rösten entwickeln sie ein nussig-buttriges Aroma, das in der milden Kräutersuppe hervorsteht.

Das Pürieren von frischen Kräutern in heiße Suppe ergibt eine sattgrüne Farbe, die durch Chlorophyll entsteht. Das Chlorophyll ist hitzeempfindlich — je länger die Suppe kocht, desto mehr verblasst die Farbe. Daher: Kräuter immer erst am Ende und sofort servieren.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

1 Bund	Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum)
2 Stk.	Schalotten
600 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
2 EL	Butter

Zubereitung

- 1 Schalotten in Butter glasig dünsten.
- 2 Brühe aufgießen, 5 Min. köcheln.
- 3 Vom Herd nehmen. Kräuter und Sahne zugeben. Sofort fein pürieren.
- 4 Durch Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Pinienkerne in trockener Pfanne goldbraun rösten. Auf Suppe streuen.

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

50 g Pinienkerne

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 11 ABENDMENÜ

⚓ MEIN SCHIFF 7 · Atlantik Restaurant · Rezept für 2 Personen

Geflügelconsommé mit Kürbis-Wan Tan

SUPPE · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Geflügelconsommé (geklärte Hühnerbrühe) ist in der klassischen Küche das Fundament vieler Saucen und Suppen. Eine gute Hühnerbrühe braucht Zeit — mindestens 3–4 Stunden Köcheln um alle Gelatine und Aromen aus Knochen und Gemüse zu lösen.

Wan Tan (Wonton auf Kantonesisch) sind kleine gefüllte Teigtaschen aus der chinesischen Küche, die in Suppe, frittiert oder gedämpft serviert werden. Die dünne, zarte Teighülle ist ein Meisterwerk der Textur.

Kürbis als Wan-Tan-Füllung ist eine moderne, europäische Interpretation des traditionell mit Schweinehack oder Garnelen gefüllten Wontons. Kürbis gibt dem Wan Tan eine süße, cremige Füllung.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

800 ml Hühnerbrühe
(gut angesetzt)

1 Stk. Eiweiß (zum Klären)

12 Blätter Wan-Tan-Teig

200 g Butternut-Kürbis

1 TL Sesamöl

Salz, Pfeffer, Ingwer nach Geschmack

Zubereitung

- 1 Consommé: Brühe mit Eiweiß klären.
- 2 Kürbis-Füllung: Kürbis weich dünsten, pürieren. Mit Sesamöl, Salz und Ingwer würzen.
- 3 Wan Tan: Je 1 TL Füllung auf Wan-Tan-Blatt. Ränder befeuchten, zu Dreiecken oder Päckchen falten.
- 4 Wan Tan 3 Min. in Salzwasser kochen.
- 5 Consommé in tiefe Teller. Wan Tan einlegen. Kräuter garnieren.

Frische Kräuter (Koriander, Schnittlauch) zur
Garnitur

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 11 ABENDMENÜ

⚓ MEIN SCHIFF 7 · Atlantik Restaurant · Rezept für 2 Personen

Erdäpfel-Gulasch mit Debreziner und Sauerrahm

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Erdäpfel-Gulasch ist ein österreichisches Soulgericht — 'Erdäpfel' ist das österreichische Wort für Kartoffeln (von 'Erdapfel'). In Österreich und Ungarn ist Gulasch mit Kartoffeln (Szegediner Gulasch oder Bauerngulasch) ein Wintergericht, das wärmt und sättigt.

Gulasch (ungarisch 'Gulyás' = Rinderhirten) ist ursprünglich eine ungarische Rinderhirten-Suppe aus getrockneten Rindfleischwürfeln und Paprika, die am Feuer zubereitet wurden. Im 19. Jahrhundert wurde es in Wien populär und entwickelte sich zum Wiener Gulasch.

Debreziner sind geräucherte, würzige Schweinsbratwürste, die nach der ungarischen Stadt Debrecen benannt sind. Sie haben einen höheren Fettgehalt als normale Bratwürste und ein rauchig-würziges Aroma das perfekt zu Kartoffelgulasch passt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

400 g Kartoffeln, grob gewürfelt

2 Stk. Debreziner

1 Stk. Zwiebel + 1 Knoblauch

1 EL Paprikapulver (edelsüß + etwas scharf)

200 ml Rinderbrühe + 100ml Rotwein

Zubereitung

- 1** Zwiebel und Knoblauch in Schmalz goldbraun rösten. Paprikapulver einrühren (nicht verbrennen).
- 2** Tomatenmark zugeben, 1 Min. rösten. Mit Rotwein ablöschen.
- 3** Kartoffeln und Brühe zugeben. Gewürzen. 20 Min. köcheln.
- 4**

2 EL Tomatenmark

2 EL Schweineschmalz
oder Öl

Salz, Pfeffer, Kümmel nach
Geschmack

100 g Sauerrahm

Debreziner in Scheiben schneiden, in die letzten
5 Min. zugeben.

5 Mit Sauerrahm und Kümmel servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 11 ABENDMENÜ

Strudel vom Zander auf Spargelsauce

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Fischstrudel in gezogenem Strudelteig ist eine elegante österreichische Technik — Fischfilet wird mit Kräutern und Spinat eingerollt und im hauchdünnen Strudelteig gebacken. Die Kombination aus zartem Teig und saftigem Fisch ist eine der elegantesten Zubereitungen der Wiener Küche.

Zander (*Sander lucioperca*) ist der erste Süßwasserfisch Österreichs und Bayerns — sein weißes, zartes Fleisch ohne Gräten macht ihn zum Liebling der Restaurants an Seen und Flüssen. Als Strudelfüllung behält er seine Saftigkeit.

Spargelsauce — aus weißem oder grünem Spargel mit Sahne und Weißwein — ist eine klassische Frühjahressauce, die in Österreich und Deutschland zur Spargelzeit serviert wird.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

250 g Zanderfilet

100 g Babyspinat

Dill, Salz, Pfeffer nach Geschmack

4 Blätter Strudelteig

2 EL Butter (zerlassen)

250 g Weißer Spargel

1 Stk. Schalotte

Zubereitung

- 1** Zander würzen. Mit Babyspinat und Dill auf Strudelblätter legen. Einrollen.
- 2** Mit Butter bestreichen. Bei 190°C 20 Min. goldbraun backen.
- 3** Spargelsauce: Spargel schälen, Spitzen abnehmen. Stangen in Stücke schneiden. Schalotte anschwitzen, Spargel zugeben. Wein und Fond aufgießen. 15 Min. köcheln. Sahne einrühren, pürieren. Spitzen als Garnitur kurz blanchieren.

150 ml Weißwein +
100ml
Fischfond

100 ml Sahne

4 Sauce auf tiefe Teller. Strudel in Schrägen aufschneiden.

5 Strudel auf Sauce legen. Mit Spargelspitzen garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 11 ABENDMENÜ

⚓ MEIN SCHIFF 7 · Atlantik Restaurant · Rezept für 2 Personen

Gebratenes Lachsfilet mit Estragon-Karotten und Rucola-Risotto

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Lachs (*Salmo salar*) ist der König der Nordsee und nordatlantischen Küste. In der nordeuropäischen Küche wurde er seit Jahrtausenden gegessen — geräuchert, gebeizt (Gravlax) oder frisch gebraten. Die auf der Haut gebratene Variante ('pan-seared salmon') ergibt eine knusprige Haut und saftiges Fleisch.

Estragon (*Artemisia dracunculus*) ist in der französischen Küche eines der vier 'Fines Herbes' (neben Petersilie, Schnittlauch und Kerbel). Sein anisähnliches Aroma ergänzt die Erdigkeit der Karotten zu einer eleganten Beilage.

Rucola-Risotto ist eine moderne Interpretation des klassischen Risotto bianco — pürierter Rucola wird am Ende eingerührt und färbt das Risotto grün. Die Schärfe und leichte Bitterkeit des Rucola ist ein Kontrapunkt zur Butter und dem Parmesan.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Lachsfilets
(ca. 160g,
mit Haut)

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

2 EL Olivenöl

3 Stk. Karotten, in
Stifte

2 EL Butter

Zubereitung

- 1** Risotto: Schalotte in Butter anschwitzen. Reis glasig rösten. Brühe schöpfkellenweise zugeben, rühren (18 Min.).
- 2** Rucola-Pesto zum Schluss: Rucola mit etwas Butter pürieren, unter Risotto ziehen.
- 3** Karotten in Butter mit Salz 5 Min. dünsten. Estragon zugeben.
- 4**

Frischer Estragon nach

Lachs auf Hautseite würzen. In Öl 4 Min. auf der
GeschmackHaut. Wenden, 1 Min.

200 g Risottoreis

1 Stk. Schalotte

600 ml Gemüsebrühe
(heiß)

50 g Rucola + 2
EL Butter

5

Risotto anrichten. Karotten anlegen. Lachs
draufsetzen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 11 ABENDMENÜ

Tranchen vom Kleeschwein-Filet an Steinpilzsauce mit mediterranem Lauchgemüse und Süßkartoffelstampf

HAUPTGERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Kleeschwein (auch Kleefeldschein) ist ein besonderes Zuchtprogramm für Schweine, die auf Kleewiesen weiden. Das natürliche Futter aus Klee, Gras und Wildkräutern ergibt ein aromatisches, feiner marmoriertes Fleisch als konventionell gehaltene Tiere.

Steinpilzsauce (aus *Boletus edulis*) ist eine der großen Saucen der mitteleuropäischen Küche. Die intense Pilzaroma ergänzt Schweinefleisch auf eine Weise die keine andere Sauce nachahmen kann — Umami und Waldwürze in einem.

Süßkartoffelstampf ist eine moderne Alternative zu Kartoffelpüree — süßer, cremiger und durch sein Orange auffällig auf dem Teller. Er enthält deutlich mehr Beta-Carotin als normale Kartoffeln.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

300 g Schweinefilet
(Kleeschwein)

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

2 EL Öl

20 g Getrocknete
Steinpilze

150 g Frische Pilze

Zubereitung

- 1** Steinpilze in Wasser einweichen. Herausnehmen, hacken. Einweichwasser aufheben.
- 2** Steinpilzsauce: Schalotte und Pilze anbraten. Einweichwasser und Fond zugeben, einkochen. Sahne einrühren.
- 3** Lauchgemüse: Lauch in Butter 5 Min. anschwitzen. Würzen.

1 Stk.	Schalotte
150 ml	Sahne + 100ml Fond
2 Stangen	Lauch, in Scheiben
2 EL	Butter
400 g	Süßkartoffeln
2 EL	Butter + 100ml Sahne

- 4** Süßkartoffelstampf: Kartoffeln weich kochen, stampfen. Mit Butter und Sahne cremig rühren.
- 5** Filet würzen, je 3 Min. pro Seite braten, dann 5 Min. ruhen. In Tranchen schneiden. Anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 11 ABENDMENÜ

Englischer Feigen-Peacannuss-Pudding mit Toffeesauce und Kaffee-Feigen

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Sticky Toffee Pudding ist eines der beliebtesten britischen Desserts — ein feuchter, dunkler Kuchen aus Datteln (oder Feigen), der mit heißer Toffeesauce übergossen wird. Der Ursprung wird oft dem Lake District zugeschrieben, obwohl das genaue Herkunft strittig ist.

Feigen (*Ficus carica*) sind eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt — in Mesopotamien vor 11.000 Jahren kultiviert. Getrocknete Feigen bringen eine karamellartige Süße und eine zähe, nussige Textur in Backwaren.

Pecanüsse (*Carya illinoensis*) stammen aus Nordamerika und sind die einzige kommerziell bedeutende Baumart, die ausschließlich in Nordamerika heimisch ist. Ihr butterartiger Geschmack ist etwas süßer als Walnüsse.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

150 g	Getrocknete Feigen, fein gehackt
150 ml	Heißes Wasser
80 g	Butter
100 g	Zucker
2 Stk.	Eier
150 g	Mehl
1 TL	Backpulver

Zubereitung

- 1 Feigen mit heißem Wasser übergießen, 15 Min. einweichen. Fein pürieren.
- 2 Butter und Zucker schaumig schlagen. Eier einzeln zugeben. Feigenpüree einrühren. Mehl und Backpulver unterheben. Pekanüsse zugeben.
- 3 In gebutterte Förmchen füllen. Bei 180°C 25 Min. backen.
- 4

50 g	Pekannüsse, gehackt
150 g	Brauner Zucker
100 ml	Sahne
50 g	Butter
2 Stk.	FrISChe Feigen
1 TL	Espresso

Toffeesauce: Zucker, Sahne und Butter 5 Min.
köcheln bis eingedickt.

5

Kaffee-Feigen: FrISChe Feigen halbieren, mit
Espresso bestreichen, kurz grillen. Pudding
stürzen. Sauce übergießen.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 11 ABENDMENÜ

Torta Tre Monti mit dunkler Schokoladenganache und Coulis von roten Beeren

DESSERT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Torta Tre Monti ('Kuchen der drei Berge') ist das Nationaldessert San Marinos — der kleinen Republik zwischen Emilia-Romagna und Marche. Es besteht aus mehreren dünnen Waffelschichten, die mit Schokoladencreme gefüllt und mit Schokoladenglasur überzogen sind.

Die Waffelschichten der Torta Tre Monti werden seit 1908 von der Konditorei Sogliano hergestellt, die das Originalrezept noch heute nach traditionellen Methoden produziert. Der Kuchen ist durch seine Wabenstruktur der Waffelschichten einzigartig in der europäischen Patisserie.

Rotes Beeren-Coulis ist ein klassisches Pendant zu Schokoladendesserts — die Säure und Frische der Beeren (Himbeere, Johannisbeere, Erdbeere) schneidet durch die Reichhaltigkeit der Schokoladenganache.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

3 Stk.	Fertige Waffelplatten (oder Knäckebrot als Ersatz)
---------------	--

200 g	Dunkle Schokolade
--------------	-------------------

150 ml	Sahne
---------------	-------

1 EL	Butter
-------------	--------

Zubereitung

- 1** Füllung: Schokolade schmelzen, Sahne und Butter einrühren. Abkühlen bis streichfähig.
- 2** Waffelplatten mit Schokoladencreme bestreichen und stapeln (3–4 Schichten). Kühlen.
- 3** Ganache: Schokolade mit heißer Sahne schmelzen. Über den gestapelten Kuchen gießen.

100 g Dunkle
Schokolade
(für
Ganache-
Glasur)

100 ml Sahne

200 g Gemischte
rote Beeren

3 EL Zucker

1 TL Zitronensaft

4 Kühlen bis die Ganache fest ist. In Schnitten schneiden.

5 Beerencoulis: Beeren mit Zucker und Zitrone pürieren, durch Sieb streichen. Auf Tellern anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 11 ABENDMENÜ

Bunter Salat mit gegrilltem Gemüse und gebratenen Pilzen

VEGAN

VORSPEISE · VEGANES ABENDMENÜ

Geschichte & Herkunft

Gegrilltes Gemüse als Salat ist ein Element der Neuen Vegetarischen Küche — Gemüse werden durch das Grillen karamellisiert und entwickeln ein intensives Raucharoma, das einem kalten Salat unerwartete Tiefe gibt.

Pilze als Salatzutat sind durch ihre Umami-Reichheit besonders wertvoll — sie ersetzen Fleisch als Geschmacksträger. Gebratene Pilze (Champignons, Shiitake oder Austernpilze) geben dem Salat eine herzhafte Tiefe.

Ein 'bunter Salat' lebt von der Vielfalt: verschiedene Blattsorten (mild, bitter, knusprig), verschiedene Farben und verschiedene Texturen machen jeden Bissen anders. Das Geheimnis liegt in der Balance: süß (Kirschtomaten), bitter (Radicchio), cremig (Avocado), knusprig (Croutons).

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

150 g Gemischter Blattsalat

1 Stk. Zucchini + 1 Paprika + 1 Aubergine

3 EL Olivenöl

150 g Gemischte Pilze

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 Gemüse in Scheiben oder Würfel schneiden. Mit Olivenöl bestreichen. Auf Grillpfanne goldbraun grillen.
- 2 Pilze in Öl bei hoher Hitze anbraten bis goldbraun. Würzen.
- 3 Dressing: Olivenöl, Balsamico und Senf verquirlen.
- 4 Blattsalat auf Tellern. Gegrilltes Gemüse und Pilze darüber.

nach Geschmack

3 EL

Olivenöl + 1
EL Balsamico
+ 1 TL Senf
(Dressing)

5

Dressing beträufeln.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 11 ABENDMENÜ

⚓ MEIN SCHIFF 7 · Atlantik Restaurant · Rezept für 2 Personen

Kalte Kokosnuss-Suppe mit Orangenfilet

VEGAN

SUPPE • VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Kalte Kokosuppe ist ein elegantes, exotisches Amuse-Bouche oder eine leichte Vorspeise. Kokosmilch hat eine natürliche Cremigkeit ohne jegliche Sahne — durch Kühlung wird sie noch dichter und samtiger.

Orangenfilets (ohne Häute, 'à vif' in der französischen Küche) schwimmen in der weißen Kokosuppe als farbliche und aromatische Überraschung. Die Kombination von Kokos und Orange ist klassisch tropisch.

Kokosmilch kommt ursprünglich aus Südostasien, wo die Kokospalme 'Baum des Lebens' genannt wird. In der Thai-, indischen und karibischen Küche ist sie unverzichtbar.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

400 ml	Kokosmilch (Vollfett)
200 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Limettensaft
1 TL	Agavensirup
Salz	nach Geschmack
2 Stk.	Orangen

Frische Minze und Chili zur Garnitur

Zubereitung

- 1 Kokosmilch mit Brühe, Limettensaft und Agavensirup glatt mixen.
- 2 Mit Salz abschmecken. Mindestens 2 Std. kühlen.
- 3 Orangen filetieren (alle Häute entfernen).
- 4 Kalte Kokosuppe in gekühlte Teller gießen.
- 5 Orangenfilets einlegen. Minze und Chili garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 11 ABENDMENÜ

⚓ MEIN SCHIFF 7 · Atlantik Restaurant · Rezept für 2 Personen

Kartoffel-Zucchini-Rösti mit Meerrettich-Dip

🌱 VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Rösti ist das Nationalgericht der Deutschschweiz — gebratene, geriebene Kartoffeln, die zu einem flachen, goldbraunen Kuchen gepresst werden. Der Name kommt möglicherweise vom Schweizerdeutschen 'rösten' (braten). Zürich, Bern und Basel haben ihre eigenen Variationen.

Zucchini-Rösti ist eine moderne Erweiterung: Zucchini enthält viel Wasser, das vor dem Braten ausgedrückt werden muss. Durch das Mischen mit Kartoffel bekommt das Rösti mehr Bindung und Substanz.

Meerrettich-Dip (aus frischem Meerrettich oder Meerrettichcreme, Sojajoghurt und Zitrone) ist ein klassischer Begleiter zu Rösti in Österreich und Süddeutschland. Die Schärfe des Meerrettichs schneidet durch das Fett der gebratenen Kartoffel.

Zutaten

🌱 FÜR 2 PERSONEN

300 g Kartoffeln,
grob
gerieben

200 g Zucchini,
grob
gerieben

1 Stk. Zwiebel,
gerieben

Zubereitung

- 1** Zucchini in Tuch ausdrücken (Wasser entfernen). Kartoffeln und Zwiebeln ebenfalls ausdrücken.
- 2** Alles mischen. Ei (oder Flachsamen-Ei) zugeben. Würzen.
- 3** In Pfanne Öl erhitzen. Masse zu kleinen Röstis (10cm) formen. Je 4 Min. pro Seite goldbraun braten.

1 Stk. Ei (oder
Flachsamen-
Ei: 1 EL
Flachsamen
+ 3 EL
Wasser)

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

3 EL Pflanzenöl

3 EL Sojajoghurt

2 TL Meerrettich
(gerieben
oder Creme)

1 EL Zitronensaft

4 Meerrettich-Dip: Sojajoghurt mit Meerrettich
und Zitronensaft mischen.

5 Röstis auf Küchenpapier abtropfen. Mit Dip
servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 11 ABENDMENÜ

Dreierlei vom Blumenkohl - gerösteter Romanesco, Süßkartoffel-Blumenkohl-Püree und gebackener Blumenkohl - mit geschmorter Aubergine

VEGAN

HAUPTGERICHT · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

'Dreierlei' ist eine kulinarische Präsentationsform, bei der ein Grundprodukt in drei verschiedenen Zubereitungsweisen auf einem Teller erscheint — die Technik zeigt die Vielseitigkeit einer Zutat und ist ein Klassiker der modernen europäischen Küche.

Romanesco (*Brassica oleracea* var. *botrytis*) ist ein mathematisch faszinierendes Gemüse — seine Oberfläche bildet ein natürliches Fraktal-Muster, das annähernd dem Fibonacci-Verhältnis entspricht. Geschmacklich liegt er zwischen Blumenkohl und Brokkoli.

Aubergine und Blumenkohl sind beide 'meaty' vegetables — sie haben eine fleischige Textur und nehmen beim Garen Aromen tief auf. Diese Eigenschaft macht sie ideal für vegane Hauptgerichte.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

1/2 Kopf Blumenkohl

1 Kopf Romanesco

2 EL Olivenöl +
Salz +
Paprika

300 g Süßkartoffel

200 g

Zubereitung

- 1** Gerösteter Romanesco: In Röschen teilen, mit Öl, Salz und Paprika mischen. Bei 210°C 20 Min. rösten bis gebräunt.
- 2** Püree: Süßkartoffel und Blumenkohl weich kochen. Mit Olivenöl pürieren. Würzen.

Blumenkohl

2 EL Butter oder
Olivenöl

1 Stk. Aubergine

2 EL Olivenöl

1 Zehe Knoblauch

Frische Kräuter nach
Geschmack

3 Gebackener Blumenkohl: Scheiben aus dem Blumenkohl schneiden (1cm), mit Öl bepinseln, bei 200°C 15 Min. backen.

4 Geschmorte Aubergine: In Würfeln mit Knoblauch in Öl 15 Min. schmoren. Kräuter zugeben.

5 Alles zusammen auf einem tiefen Teller anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 11 ABENDMENÜ

Granny Smith-Mousse mit Karamell an Vanille-Zitronensahne mit grünem Apfeleis und Apfelchip

🌱 VEGAN

DESSERT · VEGANES ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Granny Smith ist die bekannteste säuerliche Apfelsorte der Welt — entwickelt 1868 in Australien von Maria Ann 'Granny' Smith, die zufällig aus weggeworfenen Apfelkernen aus Frankreich diese neue Sorte züchtete. Ihr intensiv saurer, kräftiger Geschmack ist ideal für Desserts.

Apfelmousse erfordert die Balance zwischen Säure, Süße und Cremigkeit: die natürliche Säure des Granny Smith gibt der Mousse eine angenehme Frische, die sie von schwereren Schokoladen- oder Karamellmousses unterscheidet.

Apfelchips (hauchdünne, getrocknete Apfelscheiben) sind ein elegantes Dekorelement und Texturelement — die knusprigen Chips kontrastieren mit der cremigen Mousse und dem Eis.

Zutaten

🌱 FÜR 2 PERSONEN

3 Stk.	Granny Smith Äpfel
---------------	--------------------

50 g	Zucker
-------------	--------

1 TL	Agar-Agar
-------------	-----------

200 ml	Kokosmilch
---------------	------------

3 EL	Agavensirup
-------------	-------------

50 g	Zucker (für Karamell)
-------------	-----------------------

Zubereitung

- 1** Mousse: Äpfel schälen, würfeln, mit Zucker 10 Min. weich dünsten. Pürieren. Agar-Agar einrühren, kurz aufkochen. Kokosmilch und Agavensirup unterrühren. In Formen füllen, 3 Std. kühlen.
- 2** Karamell: Zucker trocken schmelzen bis goldbraun. Kokosmilch einrühren (Vorsicht, spritzt).

2 EL Kokosmilch
(für
Karamell)

2 Kugeln Veganes
Apfeleis
(oder
Sorbet)

1 Stk. Granny
Smith (für
Chips)

3 Apfelchips: Äpfel hauchdünn hobeln. Bei 80°C 2 Std. trocknen.

4 Mousse stürzen. Karamell darüber.

5 Mit Apfeleis und Apfelchips garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 11 ABENDMENÜ

Anti-Pasti-Variation mit Knoblauchbrot

VORSPEISE · BESONDERE SPEISEN

📖 Geschichte & Herkunft

Antipasti — wörtlich „vor dem Essen“ (ante = vor, pasta = Mahlzeit) — ist die appetitanregende Vorspeise der italienischen Mahlzeitenstruktur. Die Tradition, vor dem Hauptgang kleine, vielfältige Häppchen zu servieren, reicht bis in die Antike zurück: Römische Bankette begannen mit „gustatio“ — kleinen kalten Speisen aus Oliven, Eiern und eingelegtem Gemüse.

Im modernen Sinne entwickelte sich Antipasti im 16./17. Jahrhundert in den höfischen Küchen der italienischen Stadtstaaten. Florenz, Venedig und Mailand wetteiferten um die kreativsten Vorspeisenplatten — üppig dekoriert mit Meeresfrüchten, mariniertem Gemüse und geräucherten Fleischwaren.

Knoblauchbrot (Bruschetta oder Aglio e Olio-Toast) ist das treue Begleitbrot zur Antipasti-Platte. Die Praxis, Brot mit Knoblauch einzureiben und mit Olivenöl zu beträufeln, stammt aus der toskanischen Landbevölkerung, die so das Olivenöl der gerade geernteten Oliven probierte — direkter konnte Qualitätsprüfung nicht sein.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

60 g Aufschnitt:
Prosciutto,
Salami, Bresaola
gemischt

4 Stk. Artischockenherzen
(mariniert, aus
dem Glas)

Zubereitung

- 1** Brote Scheiben auf dem Grill oder im Toaster goldbraun rösten.
- 2** Noch warm mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben — der Knoblauch reibt sich ins Brot.
- 3** Olivenöl darüberträufeln, leicht salzen.

100 g	Gegrillte Zucchini und Paprika (Antipasti aus dem Glas)
60 g	Oliven (gemischt, Kalamata und grüne)
60 g	Mozzarella (kleine Kugeln, Bocconcini)
4 Scheiben	Ciabatta oder Baguette
2 Zehen	Knoblauch
4 EL	Olivenöl extra vergine
4 Blätter	Frisches Basilikum
Schwarzer Pfeffer	nach Geschmack
1 EL	Balsamico Glaze

- Antipasti schön auf einem großen Teller oder Holzbrett anrichten: Aufschnitt locker drapieren, Artischocken und Gemüse dazwischenlegen, Oliven und Mozzarella verteilen.
- Mit Balsamico Glaze beträufeln, Basilikumblätter darüberstreuen.
- Knoblauchbrot daneben legen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und einem Glas Wein servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Bunter Blattsalat in Kräuterdressing mit Bio-Hirse

BEILAGE · BESONDERE SPEISEN

📖 Geschichte & Herkunft

Hirse (*Panicum miliaceum*) ist eines der ältesten Getreide der Welt und wurde bereits 8.000 v. Chr. in China kultiviert. In Europa war Hirse vor der Einführung des Mais und der Kartoffel das wichtigste Grundnahrungsmittel — besonders in ärmeren Regionen. In Deutschland ist das Wort „Hirse“ eng verwandt mit dem Wort „Hirte“ — Bauern und Hirten ernährten sich jahrhundertlang hauptsächlich davon.

In der modernen Ernährungsbewegung erlebt Hirse eine Renaissance als „Superfood“: Sie ist glutenfrei, reich an Eisen, Magnesium und B-Vitaminen, und ihr milder, leicht nussiger Geschmack macht sie zu einer vielseitigen Zutat für Salate, Suppen und als Reisersatz.

Kräuterdressing für Blattsalate hat seine Wurzeln in der französischen Vinaigrette-Tradition. Die klassische Regel — 3 Teile Öl auf 1 Teil Essig — wurde von Auguste Escoffier kodifiziert, aber bereits in mittelalterlichen Kräutergärten verwendeten Mönche ähnliche Mischungen. Die Zugabe von frischen Kräutern wie Estragon, Kerbel und Schnittlauch ist besonders typisch für die elsässische Küche.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

80 g Bio-Hirse
(roh
gewogen)

160 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

- 1 Hirse in einem Sieb kalt abspülen. Mit Brühe in einem Topf aufkochen, Hitze reduzieren und 15 Minuten zugedeckt quellen lassen. Abkühlen lassen.

100 g	Gemischte Blattsalate (Feldsalat, Rukola, Lollo rosso)
1 Stk.	Rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten
1 Stk.	Gurke, halbiert und in Scheiben
1 Handvoll	Kirschtomaten, halbiert
3 EL	Olivenöl
2 EL	Apfelessig
1 TL	Dijon-Senf
1 TL	Honig
2 EL	Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)
Salz, Pfeffer	nach Geschmack

- 2 Dressing: Olivenöl, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Frische Kräuter unterheben.
- 3 Blattsalate waschen und schleudern. Paprika, Gurke und Kirschtomaten vorbereiten.
- 4 Abgekühlte Hirse mit etwas Dressing vermengen und abschmecken.
- 5 Salat mit restlichem Dressing marinieren (2 Min. ziehen lassen).
- 6 Salat auf Tellern anrichten, gewürzte Hirse darüberstreuen, Gemüse dazulegen. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Hummerravioli mit Lobster-Bisque und Mangosalat

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · ABENDMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

Ravioli — gefüllte Pasta-Kissen — haben ihren Ursprung in der norditalienischen Küche des 13. Jahrhunderts. Die erste dokumentierte Erwähnung stammt aus einem Brief des Kaufmanns Francesco di Marco Datini aus Prato, datiert auf 1383. In Ligurien, dem Piemont und der Emilia-Romagna wurden Ravioli mit den verfügbарsten Zutaten gefüllt — von Ricotta und Kräutern bis zu Fleisch und Fisch.

Hummerravioli sind eine luxuriöse Variante, die in der Haute Cuisine des 20. Jahrhunderts populär wurde. Das intensive Hummerfleisch und die Schalen — aus denen die Bisque gewonnen wird — bilden ein geschlossenes Aromaprinzip: Die Ravioli-Füllung schmeckt nach Hummer, die Bisque, in der sie serviert werden, intensiviert diesen Geschmack noch mehr.

Lobster-Bisque ist eine der klassischsten Suppen der französischen Haute Cuisine. „Bisque“ bezeichnet eine cremige Krustentiersuppe, die durch das Rösten der Schalen und das lange Auskochen ihr charakteristisches tiefes Aroma gewinnt. Der Mangosalat ist ein modernes, exotisches Kontrapunkt: Die tropische Süße und Säure der Mango bricht die Fülle der Bisque und gibt dem Gericht Leichtigkeit und Frische.

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

Zubereitung

- 1 Füllung: Hummerfleisch mit Ricotta, Estragon, Salz, Pfeffer und Cayenne vermengen. Kalt stellen.

150 g Frisches
Nudelteig
(oder
Lasagneplatten
aus dem
Kühlregal)

150 g Hummerfleisch
(aus Schwanz
und Scheren,
gehackt)

60 g Ricotta

1 EL Estragon,
frisch
gehackt

Salz, Pfeffer, Cayenne nach
Geschmack

1 Stk. Hummerkopf
und -schalen
(für die
Bisque)

1 Stk. Schalotte

1 EL Tomatenmark

100 ml Cognac

300 ml Fischfond

150 ml Schlagsahne

1 Stk. Mango (reif,
gewürfelt)

1 EL Limettensaft

Minze zur Garnitur

2 Nudelteig dünn ausrollen (ca. 2mm). Kleine Teigkreise ausstechen (8cm). Je 1 TL Füllung mittig setzen, Ränder befeuchten und falten. Ränder gut andrücken.

3 Für die Bisque: Hummerschalen im Topf scharf anrösten. Schalotte dazugeben, Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten. Mit Cognac flambieren.

4 Fischfond angießen, 20 Min. köcheln. Durch ein feines Sieb drücken (Schalen ausdrücken!). Sahne zugeben, cremig einkochen. Abschmecken.

5 Mangowürfel mit Limettensaft und etwas Salz marinieren.

6 Ravioli in gesalzenem Wasser 3–4 Min. garen. In tiefen Tellern anrichten, Bisque angießen, Mangosalat daneben setzen, mit Minze garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

⚓ MEIN SCHIFF 7 · Atlantik Restaurant · Rezept für 2 Personen

Medaillon vom Schweinefilet an grüner Pfeffersauce mit Zwiebelmarmelade, Speckbohnen und Kartoffelgratin

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · ABENDMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

Das Schweinefilet (Musculus psoas major) ist der zarteste Muskel des Schweins — ein langer, dünner Muskel, der kaum bewegt wird und deshalb besonders fein im Fleisch ist. Als „Medaillon“ (französisch: Münze) bezeichnet man die quer aufgeschnittenen, runden Scheiben des Filets — eine Präsentationsform, die Eleganz signalisiert.

Grüne Pfeffersauce ist die modernere Variante der klassischen Steak-Sauce. Während schwarzer Pfeffer reif geerntet und getrocknet ist, wird grüner Pfeffer unreif geerntet und in Lake oder Salzlake eingelegt. Er hat ein fruchtig-scharf-frisches Aroma ohne die trockene Schärfe des schwarzen Pfeffers — perfekt für eine elegante Filet-Sauce.

Die Kombination aus Schweinefilet-Medaillons mit Zwiebelmarmelade, Speckbohnen und Kartoffelgratin ist ein Klassiker der deutschen und österreichischen Festtagsküche. Die Zwiebelmarmelade fügt süße Tiefe hinzu, die Speckbohnen bringen Salz und Knusprigkeit, und das Gratin ist die cremige, sättigende Basis — ein vollständiges, befriedigendes Hauptgericht.

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Schweinefiletmedaillons
(je ca. 160g)

1 EL Grüne Pfefferkörner
(eingelegt, abgespült)

Zubereitung

- 1** Kartoffelgratin: Kartoffeln dünn hobeln, mit Knoblauchsahne und Salz schichten. Bei 160°C 45–55 Min. garen bis goldbraun.

1 Stk.	Schalotte
80 ml	Cognac
200 ml	Kalbsfond
100 ml	Schlagsahne
2 EL	Butter
2 Stk.	Rote Zwiebeln (für die Marmelade)
2 EL	Rotwein + 1 EL Balsamico
1 EL	Zucker
200 g	Grüne Bohnen + 2 Scheiben Speck
400 g	Kartoffeln + 200ml Sahne + 1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer nach Geschmack	

- 2** Zwiebelmarmelade: Zwiebeln in Streifen schneiden, in Butter 15 Min. dünsten, Zucker, Rotwein und Balsamico zugeben, einkochen bis marmeladeartig.
- 3** Bohnen 4 Min. blanchieren, abschrecken. Speck würfeln, knusprig braten, Bohnen darin schwenken.
- 4** Medaillons salzen und pfeffern. In sehr heißer Butter je 2–3 Min. pro Seite scharf anbraten. Herausnehmen, warm halten.
- 5** Pfeffersauce: Schalotte im Bratfond glasig dünsten. Pfeffer zerdrücken, mitrösten. Cognac flambieren. Fond und Sahne zugeben, einkochen. Abschmecken.
- 6** Medaillons mit Sauce, Zwiebelmarmelade, Speckbohnen und Kartoffelgratin anrichten.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 ABENDMENÜ

Heilbuttfilet vom Grill an Apfelchutney mit Ofengemüse und Erbsenpüree

📌 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · ABENDMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Der Heilbutt (*Hippoglossus hippoglossus*) ist der größte Plattfisch des Nordatlantiks und kann bis zu 300 kg schwer und 3 Meter lang werden. Sein Fleisch ist fest, weiß und mild — ideal zum Grillen, da es nicht zerfällt. Heilbutt war im Mittelalter in Nordeuropa ein Fastenfischersatz für Fleisch und wurde besonders in den Niederlanden und in Skandinavien geräuchert oder gesalzen haltbar gemacht.

Grillen ist die primitivste und gleichzeitig aromatischste Garmethode: Das Fleisch kommt in direkten Kontakt mit der Hitzequelle, und die entstehenden Röstaromen durch die Maillard-Reaktion verleihen dem Fisch seinen unverwechselbaren Charakter. Beim Heilbutt ist das besonders wirkungsvoll, da sein festes Fleisch die hohe Hitze ohne Verlust von Saftigkeit verträgt.

Apfelchutney als Fischbegleitung ist ein britischer Einfluss: In der britischen Küche ist die Kombination von Fisch mit fruchtigen, säuerlichen Chutneys seit dem 18. Jahrhundert verbreitet — eine Tradition, die durch indische Einflüsse (britische Kolonien) entstanden ist. Die Süße und Säure des Apfels ergänzt das milde Heilbuttfleisch und sorgt für einen frischen Kontrast.

Zutaten

📌 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Heilbuttfilets
(je ca. 160g,
ohne Haut)

2 EL Olivenöl

Zubereitung

1 Apfelchutney: Äpfel schälen und würfeln. Mit Essig, Zucker, Ingwer, Zimt und Nelke 15 Min. einkochen bis dicklich. Abkühlen lassen.

2

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

2 Stk.	Äpfel (Granny Smith)
2 EL	Apfelessig
2 EL	Zucker
1 TL	Ingwer, gerieben
1 Prise	Zimt + Nelke
200 g	Tiefkühlerbsen
2 EL	Butter
60 ml	Gemüsebrühe
1 Stk.	Zucchini + 1 Paprika + 1 Aubergine
3 EL	Olivenöl (für das Gemüse)

Gemüse in Stücke schneiden, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer bei 200°C 20 Min. rösten.

- 3 Erbsenpüree: Erbsen in Brühe 3 Min. kochen, mit Butter pürieren. Mit Salz und Muskat abschmecken.
- 4 Heilbuttfilets mit Olivenöl einreiben, salzen und pfeffern. Auf dem Grill oder in der Grillpfanne bei starker Hitze 4 Min. pro Seite grillen.
- 5 Erbsenpüree in die Tellermitte setzen, Ofengemüse anlegen.
- 6 Heilbutt auf dem Püree anrichten, Apfelchutney daneben setzen. Sofort servieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 2 ABENDMENÜ

Sorbet - Saisonales Fruchtsorbet

DESSERT · BESONDERE SPEISEN

📖 Geschichte & Herkunft

Sorbet — wasser- und milchfreies Fruchteis — ist eine der ältesten Süßspeisen der Welt. Schon die Römer genossen mit Früchten aromatisierten Schnee aus den Apenninen. Im 16. Jahrhundert brachten Katharina de' Medici bei ihrer Heirat mit König Heinrich II. von Frankreich florentinische Eismacher mit an den Pariser Hof — und das Sorbet wurde zur adligen Köstlichkeit.

Das arabische Wort „Šarba“ (Getränk, Trunk) ist Ursprung sowohl des deutschen „Sorbet“ als auch des englischen „Sherbet“. Im Osmanischen Reich wurden kühle Fruchtgetränke mit Eis und Schnee aus den Bergen vermischt — eine Technik, die über muslimische Spanien nach Europa gelangte.

Als Zwischengang oder Dessert hat Sorbet in der klassischen Menüstruktur der Haute Cuisine eine besondere Funktion: Es reinigt den Gaumen zwischen Gängen („Trou normand“ in Frankreich, oft mit Calvados) und erfrischte die Gäste zwischen den reichhaltigen Gängen langer Bankette. Heute ist Sorbet als Dessert wegen seiner Leichtigkeit und natürlichen Fruchtaromen beliebt.

Zutaten

📖 FÜR 2 PERSONEN

400 g Reifes
saisonales
Obst (z.B.
Erdbeeren,
Mango,
Zitrone,
Himbeeren)

150 g Zucker

200 ml Wasser

Zubereitung

- 1** Zuckersirup: Wasser und Zucker aufkochen, 2 Minuten köcheln, bis der Zucker vollständig gelöst ist. Abkühlen lassen.
- 2** Obst waschen, ggf. schälen, pürieren und durch ein Sieb streichen für eine glatte Masse.

2 EL Zitronensaft

1 Stk. Eiweiß
(optional, für
cremigere
Textur)

Frische Minze zur
Garnitur

Frische Früchte zur
Garnitur

3 Fruchtpüree mit Zuckersirup und Zitronensaft vermengen. Abschmecken — die Masse soll etwas süßer sein als gewünscht, da Kälte den Geschmack dämpft.

4 Optional: Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unterheben — das macht das Sorbet cremiger.

5 In der Eismaschine ca. 25–30 Min. gefrieren. Alternativ in einem Behälter einfrieren und alle 30 Min. kräftig durchrühren (3–4 Mal).

6 Mindestens 2 Stunden tiefrieren. Vor dem Servieren 5 Min. antauen lassen, mit Eisportionierer Kugeln formen, mit Minze und Früchten garnieren.

← ZURÜCK: ATLANTIK TAG 1 ABENDMENÜ

Zürcher Geschnetzeltes in Morchelsauce mit Kartoffelbrösti

▮ BESONDERS

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

Das Zürcher Geschnetzelte (Züri Gschnätzlets) ist das wohl bekannteste Gericht der Deutschschweizer Küche und das kulinarische Aushängeschild der Stadt Zürich. Es besteht aus schmalen Streifen von Kalbfleisch in einer Rahmsauce — und gilt in Zürich fast als Heiligtum.

Die erste dokumentierte Erwähnung des Gerichts findet sich in einem Zürcher Kochbuch von 1947. Es entstand jedoch schon früher in den Gasthäusern der Zürcher Altstadt, wo Kalbfleisch — das in der Schweiz traditionell hoch geschätzt wird — schnell und schmackhaft zubereitet werden sollte.

Die Version mit Morcheln ist eine Veredelung des Klassikers. Morcheln (*Morchella esculenta*) gehören zu den edelsten und teuersten Speisepilzen Europas. Sie wachsen im Frühjahr in Wäldern und auf Wiesen und sind wegen ihres tiefen, erdigen Umami-Aromas ein Liebling der Haute Cuisine. In Verbindung mit der Rahmsoße und dem knusprigen Rösti ergibt das Zürcher Geschnetzelte mit Morcheln ein Gericht von außerordentlichem Rang.

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

320 g Kalbsfilet oder Kalbsrücken, in 5mm breite Streifen geschnitten

Zubereitung

1

Kartoffeln am Vortag kochen, abkühlen lassen und schälen. Grob reiben. Mit Salz würzen. In einer beschichteten Pfanne Butter und Öl erhitzen, Kartoffelmasse hineingeben, zu einem flachen Kuchen formen. Bei mittlerer Hitze 8–10 Min. pro Seite goldbraun und knusprig braten.

20 g Getrocknete
Morcheln (30
Min. in
warmem
Wasser
eingeweicht)

1 Stk. Schalotte, fein
gewürfelt

100 ml Weißwein
(trocken)

200 ml Kalbsfond

150 ml Schlagsahne
(35 %)

2 EL Butter

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Muskat nach
Geschmack

400 g Mehligkochende
Kartoffeln (für
den Rösti)

1 EL Butter + 1 EL
Öl (für den
Rösti)

Salz nach
Geschmack

2 EL Frische
Petersilie,
gehackt

2 Morcheln ausdrücken (Einweichwasser
durch ein feines Tuch filtern und
aufheben!), halbieren oder vierteln.

3 Kalbsstreifen portionsweise in sehr heißer
Butter und Öl nur kurz anbraten (1–2 Min.)
— sie müssen rosa bleiben. Herausnehmen
und warm halten.

4 Schalotte im Bratfond glasig dünsten.
Morcheln hinzugeben, kurz anschwitzen. Mit
Weißwein ablöschen, komplett einkochen
lassen.

5 Kalbsfond angießen, auf die Hälfte
reduzieren. Sahne zugeben, cremig
einköcheln. Mit Morcheleinweichwasser (2–3
EL) intensivieren.

6 Kalbsstreifen in die Sauce geben, kurz
erwärmen (nicht kochen!). Mit Salz, Pfeffer,
Muskat abschmecken. Rösti auf Teller
setzen, Geschnetzeltes darüber anrichten,
mit Petersilie bestreuen.

Ganzer gratinierter Hummer „Thermidor“ mit Hummer-Linguine und Salatherzen

▮ **BESONDERS**

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▮ Geschichte & Herkunft

Homard Thermidor ist ein Klassiker der französischen Haute Cuisine und gilt als eines der dekadentesten Gerichte der westlichen Kochkunst. Sein Name hat eine faszinierende Geschichte: Er bezieht sich auf den Monat Thermidor im Revolutionskalender (Juli/August) und auf das gleichnamige Theaterstück „Thermidor“ von Victorien Sardou, das am 24. Januar 1894 in Paris uraufgeführt wurde.

Der Legende nach soll das Gericht am Abend der Uraufführung im Restaurant Chez Marie in Paris zum ersten Mal serviert worden sein — als Hommage an das Stück. Der damalige Chefkoch kombinierte den Hummer mit einer reichhaltigen, cremigen Senfrahmsoße und überbackte ihn in der Schale mit Käse. Sofort wurde das Gericht ein Hit der Pariser Gesellschaft.

Bis heute ist Hummer Thermidor das Symbol für luxuriöse Festlichkeit. In Kreuzfahrt-Restaurants der ersten Klasse ist er ein fester Bestandteil der klassischen Speisekarte. Die Hummer-Linguine als Beilage ist eine moderne Erweiterung, die das volle Aroma des Hummerkorals und der Schalen nutzt.

Zutaten

▮ FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Hummer (je ca. 500 g, lebend oder frisch gegart)

160 g Linguine

Zubereitung

- 1 Hummer 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Herausheben, halbieren. Fleisch aus Schalen lösen und in Stücke schneiden. Schalen aufheben.

1 Stk. Schalotte,
fein gewürfelt

100 ml Cognac

150 ml Fischfond

150 ml Schlagsahne

1 EL Dijon-Senf

30 g Gruyère, fein
gerieben

2 EL Butter

1 EL Estragon,
frisch
gehackt

1 Herz Romanasalat

2 EL Weißweinessig-
Dressing

Salz, Pfeffer, Cayenne nach
Geschmack

2 Linguine in reichlich Salzwasser al dente kochen (Herstellerangabe). Abtropfen, mit etwas Butter schwenken.

3 Schalotte in Butter glasig dünsten. Mit Cognac flambieren (Vorsicht!). Fischfond angießen, reduzieren.

4 Sahne zugeben, cremig einkochen. Senf, Estragon, Salz, Pfeffer und Cayenne einrühren. Sauce abschmecken.

5 Hummerfleisch in die Sauce geben, kurz erwärmen. Mischung in die Hummerhälften füllen, mit Gruyère bestreuen.

6 Unter dem Backofengrill (240 °C, Oberhitze) 3-4 Minuten gratinieren, bis der Käse goldbraun ist. Linguine und Salatherzen dazu anrichten, sofort servieren.

Im Ganzen gebratene Seezunge mit Dill-Krabben aus der Nordsee und Salzkartoffeln

📌 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Die Seezunge (*Solea solea*) ist seit der Antike der edelste Plattfisch Europas. Schon die Römer nannten sie „solea Jovis“ — der Schuh Jupiters — und servierten sie bei Banketten der Senatoren. Im 19. Jahrhundert wurde sie in den Pariser Restaurants zur „reine des poissons“, der Königin der Fische.

Im Ganzen gebratene Seezunge ist die klassischste Zubereitungsart und wird besonders in der belgischen, norddeutschen und britischen Küche (*Sole meunière*) verehrt. Die Technik des Bratens in Butter — „Meunière-Stil“ — wurde vom Escoffier-Schüler Auguste Point zur Perfektion gebracht: Mehl, Butter, Zitrone — mehr braucht ein guter Fisch nicht.

Nordseekrabben (*Crangon crangon*) sind seit Jahrhunderten ein Kulturgut der deutschen Nordseeküste. Die kleinen, intensiv schmeckenden Garnelen werden traditionell auf Kuttern gefangen und noch an Bord gepuhlt — ein Handwerk, das heute noch auf Sylt und Helgoland praktiziert wird. In Kombination mit Dill entsteht eine klassisch-norddeutsche Aromapairing, die perfekt zur delikaten Seezunge passt.

Zutaten

📌 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Seezungen (je ca. 350 g, küchenfertig)

80 g Nordseekrabben (gepuhlt, frisch oder TK)

Zubereitung

- 1** Kartoffeln mit Schale in Salzwasser garen (ca. 20 Min.), pellen und warm halten.
- 2** Seezungen auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abschütteln.

400 g	Kleine Kartoffeln (festkochend)
3 EL	Mehl
60 g	Butter
2 EL	Olivöl
1 Bund	Frischer Dill
1 Stk.	Zitrone (Saft und Scheiben)
1 EL	Kapern (optional)
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
1 EL	Petersilie, gehackt

- 3** In einer großen Pfanne Butter und Öl erhitzen. Seezungen einlegen und bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten pro Seite goldbraun braten. Herausnehmen.
- 4** In derselben Pfanne die Butter leicht bräunen lassen (Noisette-Butter). Krabben kurz dazugeben, erwärmen. Zitronensaft angießen — aufpassen, es schäumt!
- 5** Dill hacken und mit Kapern unter die Krabbenbutter rühren. Abschmecken.
- 6** Seezungen auf vorgewärmten Tellern anrichten, Krabbenbutter darübergießen, Salzkartoffeln und Zitronenscheiben dazu. Mit Dillzweigen garnieren.

Ganzer Wolfsbarsch mit mediterranem Grillgemüse, Kapern, Zitrusfrüchten und Rosmarinkartoffeln

▢ BESONDERS

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

▢ Geschichte & Herkunft

Der Wolfsbarsch (*Dicentrarchus labrax*), auch Branzino oder Loup de mer genannt, ist der Edelbarsch des Mittelmeers. Seit der Antike gilt er als Delikatesse — die Griechen züchteten ihn bereits in Fischteichen, die Römer zahlten immense Summen für frische Exemplare aus dem Meer.

Im Ganzen gegrillter Wolfsbarsch ist das Inbegriffs-Gericht der griechischen, türkischen und italienischen Meeresküche. Das Garen des ganzen Fisches — mit Kopf und Gräten — intensiviert den Geschmack erheblich: Die Gräten geben Gelatine und Aroma ab, der Kopf schützt das Fleisch vor dem Austrocknen.

Kapern — die getrockneten Blütenknospen des Kapernstrauchs (*Capparis spinosa*) — sind seit der Antike ein mediterranes Würzmittel. Homer erwähnte sie in der Odyssee, die Ägypter konservierten sie in Salz. In Kombination mit Zitrus und Olivenöl sind sie das klassische Würzmittel für Fischgerichte des gesamten Mittelmeers.

Zutaten

▢ FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Wolfsbarsche
(je ca. 400 g,
küchenfertig,
am Stück)

1 Stk. Zucchini

1 Stk. Rote Paprika

Zubereitung

- 1** Kartoffeln halbieren, mit 2 EL Olivenöl, Rosmarin, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen. Bei 200 °C ca. 30 Minuten im Ofen goldbraun rösten.

1 Stk. Gelbe Paprika

1 Stk. Rote Zwiebel

400 g Kleine
Kartoffeln

4 Zweige Frischer
Rosmarin

2 EL Kapern

1 Stk. Orange (Filets)

1 Stk. Zitrone (Saft
und
Scheiben)

5 EL Olivenöl
extra vergine

3 Zehen Knoblauch

Salz, Pfeffer nach
Geschmack

1 Bund Frische
Petersilie

2 Gemüse in grobe Streifen schneiden, mit Olivenöl einpinseln, salzen. Auf dem Grill oder in der Grillpfanne bei hoher Hitze grillen, bis schöne Streifen entstehen (je 3–4 Min. pro Seite).

3 Wolfsbärsche innen und außen mit Salz, Pfeffer und Olivenöl einreiben. Je eine Scheibe Zitrone, Petersilienstiel und Knoblauchzehe in den Bauchraum geben.

4 Fisch auf dem heißen Grill (oder Grillpfanne) bei starker Hitze 5–6 Minuten pro Seite garen, bis die Haut knusprig und der Fisch durchgegart ist.

5 Kapern in etwas Olivenöl kurz anschwitzen, Zitronensaft und Orangenfilets unterheben. Warm halten.

6 Gemüse und Kartoffeln auf Tellern anrichten. Fisch daneben legen, Kapern-Zitrus-Vinaigrette darüberträufeln, mit Petersilie bestreuen.

Wiener Schnitzel vom Kalb mit Kartoffel-Gurkensalat und Preiselbeeren

📌 BESONDERS

BESONDERES GERICHT · MITTAGSMENÜ

📖 Geschichte & Herkunft

Das Wiener Schnitzel ist das kulinarische Wahrzeichen Österreichs — und eines der bekanntesten Gerichte der Welt. Seine Ursprünge sind bis heute Gegenstand nationaler Diskussionen: Die eine Theorie verbindet es mit dem cotoletta alla milanese (Mailänder Schnitzel), das im 15. Jahrhundert am Hof der Mailänder Herzöge serviert wurde.

Der Legende nach soll Feldmarschall Radetzky die Idee 1857 aus Mailand nach Wien gebracht haben — daher heißt es manchmal auch „Radetzky-Schnitzel“. Die Wahrheit ist wahrscheinlich komplexer: Panierte Fleischstücke wurden in Wien schon viel früher zubereitet.

Das „echte“ Wiener Schnitzel muss aus Kalbfleisch bestehen und in Schmalz oder Butterschmalz schwimmend gebraten werden — das ist gesetzlich geschützt. Das Schnitzel muss dabei in der Panade „soufflieren“, d.h. die Panade löst sich leicht vom Fleisch und wirft Blasen — das Zeichen der perfekten Temperatur. Der Kartoffel-Gurkensalat und Preiselbeeren sind die klassischen Beilagen seit mehr als 100 Jahren.

Zutaten

📌 FÜR 2 PERSONEN

2 Stk. Kalbsschnitzel
(je ca. 160 g,
aus der
Oberschale)

60 g Mehl

2 Stk. Eier, verquirlt

Zubereitung

- 1 Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel fein schneiden.

100 g Semmelbrösel
(frisch, nicht
zu fein)

200 ml Butterschmalz
oder
Pflanzenöl
(zum
Frittieren)

Salz nach
Geschmack

1 Stk. Zitrone (zum
Servieren)

400 g Festkochende
Kartoffeln

1 Stk. Salatgurke

1 Stk. Rote
Zwiebel, fein
geschnitten

3 EL Weißweinessig

3 EL Pflanzenöl

Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker

4 EL Preiselbeeren
(aus dem
Glas)

nach
Geschmack

2 Dressing aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und
Zucker anrühren. Mit Kartoffeln, Gurken und
Zwiebeln vermengen. Mindestens 20
Minuten ziehen lassen.

3 Schnitzel zwischen Klarsichtfolie sehr dünn
klopfen (ca. 4–5 mm). Salzen.

4 Drei tiefe Teller vorbereiten: Mehl | Ei |
Semmelbrösel. Schnitzel nacheinander durch
Mehl, Ei und Brösel ziehen. Die Panade locker
andrücken — nicht fest!

5 Butterschmalz in einer tiefen Pfanne auf 170
°C erhitzen. Schnitzel einlegen und durch
leichtes Schwenken der Pfanne mit heißem
Fett übergießen — so souffliert die Panade.

6 Ca. 2–3 Minuten goldbraun frittieren,
wenden, weitere 2 Minuten. Auf
Küchenpapier abtropfen, sofort mit
Zitronenscheibe, Kartoffel-Gurkensalat und
Preiselbeeren servieren.